



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



G4G y el Servicio de Recetas de las Fuerzas Armadas (AFRS) Entrenamiento culinario

Sesión #4: Granos integrales

Tiempo total: 90 minutos para 2 sesiones

Participantes: 20 (1 grupo)

Instructores: 2

Esquema de clase:

- ▶ 5 minutos: Presentaciones (si son nuevos instructores) y revisión de los objetivos de la capacitación
- ▶ 40 minutos: Sesión de entrenamiento
 - Granos integrales: conceptos básicos (#4A)
- ▶ 40 minutos: Sesión de entrenamiento
 - Cocinar granos integrales (#4B)
- ▶ 5 minutos: Resumen, preguntas y limpieza

Sesión #4A: Granos integrales: conceptos básicos

Descripción general: Enseñe (o revise) los conceptos básicos de los granos integrales y sus beneficios nutricionales.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: explicación grupal, práctica y degustación de participantes

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Describir lo que define un grano integral
- ▶ Enumere ejemplos de granos integrales
- ▶ Comprender los beneficios para la salud de los cereales integrales

Recetas demostrativas para degustación (ver apartado Recetas):

- ▶ [Tabulé M-305-00](#) y [macarrones con chile L-028-50](#)

Notas del instructor:

- ▶ Prepara tabulé con anticipación.
- ▶ Las porciones adicionales de tabulé o macarrones con chile se pueden guardar y servir en la próxima comida como una opción de menú o prueba de sabor para los comensales.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Ingredientes necesarios para demostraciones y capacitación práctica:

Tabulé (25 porciones)

- ▶ 3½ tazas (1 lb 13 oz) de Agua
- ▶ 1½ tazas (9 oz) de bulgur, molido medio, seco
- ▶ 1 cuarto de galón + ¾ taza (12½ oz) de perejil fresco, picado
- ▶ 1½ tazas (3¼ oz) de menta fresca, picada
- ▶ 3½ tazas (1 lb 10 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados y escurridos
- ¾ taza (3⅞ oz) de cebolla amarilla, picada
- ▶ 1 taza (7½ oz) de aceite de canola
- ▶ 1 taza (8½ oz) de jugo de limón embotellado
- ▶ 1½ cucharadita (0.32 oz) de sal

Macarrones con chile (25 porciones)

- ▶ 4 lbs de carne molida 90/10
- ▶ 1 cuarto de galón (1 lb 2 oz) de cebolla amarilla, cortada en cubitos
- ▶ 2½ tazas (11 oz) de pimiento rojo, cortado en cubitos
- ▶ 9 cucharadas (2⅔ oz) de chile en polvo, molido
- ▶ 2 cucharadas + 2 cucharaditas (1⅓ oz) de sal
- ▶ 3 cucharadas (0.60 oz) de comino molido
- ▶ 3 cucharadas (0.67 oz) de pimentón
- ▶ 1 cucharada (0.35 oz) de ajo granulado
- ▶ 1 cucharadita escasa (0.07 oz) de pimienta de cayena, molida
- ▶ 2 cuartos de galón (4 lbs 3 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados
- ▶ 1 taza (8¾ oz) de pasta de tomate, enlatada
- ▶ 2½ galones (20 lbs 14 oz) de agua
- ▶ 1 cucharada + 1 cucharadita (0.84 oz) de sal
- ▶ 9½ tazas (2 lbs 5 oz) de macarrones de codo de trigo integral, secos

Equipo necesario para la demostración de Chili Macorni:

- ▶ Impresiones de gráficos de **granos integrales**
- ▶ Ejemplos de granos integrales para mostrar al revisar los puntos de conversación
- ▶ Ejemplos de etiquetas nutricionales y listas de ingredientes para las versiones integrales y blancas de los mismos artículos (por ejemplo, pasta o harina)
- ▶ Impresiones de la receta de demostración
- ▶ 22 platos, tazones o platos de papel
- ▶ 22 horquillas
- ▶ Hervidor de cocina o con camisa de vapor



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



INSTRUCCIONES DE COCINA

Preparación del instructor: Prepare tabulé con anticipación (antes del entrenamiento). Tenga ingredientes disponibles para la receta de macarrones con chile.

Demostración práctica del personal y del instructor (30 minutos):

1. Haga macarrones con chile dividiendo las tareas entre los participantes.
 - Dice onion.
 - Cortar el pimiento morrón en dados.
 - Mide las especias.
 - Mida los tomates y la pasta de tomate.
 - Hervir agua y medir la sal y la pasta.
 - Mida la carne molida.
2. Muestre los pasos para hacer la receta, destacando el uso de pasta integral.

Puntos de conversación del instructor:

- Estructura de grano
 - Los granos se componen de tres partes comestibles.
 - > El salvado es la cáscara exterior que protege la semilla. Es rico en fibra y proporciona vitaminas B, hierro, antioxidantes y fitoquímicos (sustancias químicas que se encuentran en las plantas que protegen contra bacterias, virus y hongos).
 - > El germen es el núcleo de la semilla donde se produce el crecimiento. Es rico en grasas saludables, vitaminas E y B, antioxidantes y fitoquímicos.
 - > El endospermo es la capa interior de la semilla que constituye la mayor parte del grano. Contiene carbohidratos, proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.
 - Los granos integrales contienen los tres componentes (salvado, germen, endospermo) y son la forma más nutritiva de granos.
 - > Los ejemplos incluyen arroz integral, pasta de trigo integral y harina de trigo integral. (*Muestre ejemplos, si están disponibles*).
 - > Más allá de las versiones integrales de los granos comunes, los granos integrales incluyen avena, cebada, bulgur y sorgo.
 - » Tabulé, la receta para degustar contiene bulgur.
 - > La quinua se conoce como un pseudograno porque es diferente en origen botánico (técnicamente es una semilla), pero similar a los granos de cereales en composición y uso.
- Los granos refinados se procesan para eliminar el salvado y el germen, dejando solo el endospermo.
 - > Los ejemplos incluyen arroz blanco, harina y pasta blancas.
 - > Eliminar el salvado hace que el producto sea más fácil de masticar y digerir.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



> La eliminación del germen elimina la semilla de grasa, lo que prolonga la vida útil.

» Cuando la grasa se expone al oxígeno, se oxida, lo que hace que la grasa se eche a perder. Las grasas oxidadas tienen un sabor “desagradable” y acortan la vida útil de los alimentos.

- Algunos nutrientes se pueden volver a agregar a los alimentos después del procesamiento (“fortificación”), pero la mayoría de los componentes del grano que promueven la salud no se pueden reemplazar.
- Compare las listas de ingredientes en los paquetes de alimentos para ver las diferencias entre las versiones de pasta o harina blancas e integrales. *(Muestre la lista de ingredientes para las versiones integrales y blancas del mismo artículo [pasta o harina]).*

> Las etiquetas nutricionales enumeran los ingredientes en orden descendente por peso.

> Busque “grano integral” como primer ingrediente.

> Asegúrese de elegir el producto que se requiere en su receta.

► Valor nutricional

- La mayoría de las personas no comen suficientes granos integrales.
- Dado que los granos integrales contienen las tres partes de la semilla, tienen más nutrientes para mejorar la salud y el rendimiento, como minerales, vitaminas, fibra dietética y fitoquímicos, que los granos refinados.
 - > Los granos integrales contienen más proteínas y fibra (y son más abundantes y satisfactorios) que los granos procesados.
- Los carbohidratos en los granos integrales ayudan a impulsar a los miembros activos del servicio para completar sus misiones físicas.
 - > Nota: No se recomienda una ingesta alta de granos integrales antes del ejercicio intenso debido a su contenido de fibra, que puede causar malestar estomacal.
- Comer más granos integrales se asocia con un peso corporal más saludable.
- El salvado, que es rico en fibra, ralentiza la descomposición del almidón en glucosa, lo que ayuda a mantener un nivel constante de azúcar en la sangre en lugar de causar picos bruscos.
- La fibra podría ayudar a reducir el colesterol en la sangre y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- La fibra ayuda a mantener una digestión saludable.
- Los fitoquímicos en los granos integrales pueden proteger contra algunos tipos de cáncer.

Degustación del personal (10 minutos):

- Tabulé preparado previamente
- Macarrones con chile



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Sesión #4B: Cocinar granos integrales

Descripción general: Enseñe (o revise) las mejores prácticas para cocinar granos integrales.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: Explicación grupal, práctica y degustación de participantes

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Describir las mejores prácticas para cocinar granos integrales
- ▶ Describir las formas en que sus instalaciones planean incorporar granos integrales en los menús.

Recetas demostrativas para degustación (ver apartado Recetas):

- ▶ [Pastel de chocolate amargo \(G-308-00\)](#) y [quinua con hierbas y limón \(E-303-00\)](#)

Notas del instructor:

- ▶ Prepara pastel de chocolate amargo con anticipación (antes del entrenamiento).
- ▶ Las porciones adicionales de pastel o quinua con hierbas y limón se pueden guardar y servir en la próxima comida como una opción de menú o prueba de sabor para los comensales.

Ingredientes necesarios para demostraciones y capacitación práctica:

Pastel de chocolate amargo (25 porciones)

- ▶ 1¼ cuarto de galón (2 lbs 10 oz) de agua
- ▶ 2½ tazas (14½ oz) de quinua blanca, seca
- ▶ 1¾ tazas + 2 cucharadas (15 oz) de mantequilla sin sal, ablandada
- ▶ 1¼ cuarto de galón (2 lbs 3 oz) de azúcar, granulada
- ▶ 1½ tazas (12½ oz) de agua
- ▶ ¼ taza + 2 cucharadas (1⅓ oz) de leche descremada, en polvo
- ▶ 1 cucharada + 2 cucharaditas (0.80 oz) de extracto de vainilla
- ▶ 1 cuarto de galón (2 lbs 6 oz o 19 cada uno) de huevos enteros
- ▶ 2¾ tazas (6⅞ oz) de cacao en polvo
- ▶ 2 cucharadas + 2½ cucharaditas (1 oz) de levadura en polvo
- ▶ 1 cucharada + ½ cucharadita (0.59 oz) de bicarbonato de sodio
- ▶ 1 oz de aceite en aerosol antiadherente

Quinua con hierbas y limón (33 porciones)

- ▶ 3½ cuartos de galón + ⅔ taza (7 lbs 10 oz) de agua
- ▶ 3 cucharadas + 2 cucharaditas (2⅓ oz) de base vegetal baja en sodio
- ▶ 1¾ cuarto de galón (2 lbs) de cebolla amarilla, cortada en cubitos



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ 1 cucharada + 1½ cucharadita (0.21 oz) de hojas de tomillo, secas
- ▶ ⅓ taza (2½ oz) de aceite de canola
- ▶ 2 cuartos de galón (2 lbs 14 oz) de quinua blanca, seca
- ▶ ⅓ taza (½ oz) de ralladura de limón
- ▶ 1 cucharada + 2 cucharaditas (1 oz) de sal
- ▶ ¾ cucharadita (0.05 oz) de pimienta negra, molida
- ▶ ¼ taza (2⅛ oz) de jugo de limón fresco
- ▶ 1 taza (1⅓ oz) de perejil fresco

Equipo necesario para la demostración:

- ▶ Ejemplos de versiones enteras y blancas del mismo grano para mostrar al revisar los puntos de conversación (arroz integral y blanco y/o pastas integrales y blancas)
- ▶ Horno
- ▶ Bandeja para hornear de 18 × de 26 pulgadas
- ▶ Estufa o hervidor pequeño con camisa de vapor

INSTRUCCIONES DE COCINA

Demostración del instructor (30 minutos):

1. Demuestre la preparación y cocción de quinua con hierbas y limón.
2. Discuta los puntos de conversación mientras se cocina la quinua.

Puntos de conversación del instructor:

- ▶ Cocinar con granos integrales (*muestre ambas versiones del mismo grano [pasta o arroz]*)
 - Apariencia
 - > Los granos integrales son de color más oscuro que los granos refinados.
 - Tiempo de cocción
 - > Pueden requerir un tiempo de cocción más largo debido a la presencia de las capas externas del grano (en comparación con la eliminación de la capa externa con granos refinados).
 - > Revise cuidadosamente las recetas de AFRS para conocer los tiempos de cocción.
 - Gusto
 - > Dado que los granos integrales tienen el germen y el salvado intactos, tienden a tener un perfil de sabor ligeramente diferente al de los granos refinados.
 - » Los granos integrales son más abundantes en sabor y textura.
 - » Pueden tener un sabor algo terroso para los comensales que no están familiarizados con ellos.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- > Las recetas integrales de AFRS a menudo requieren un poco más de sal que las versiones de granos refinados para lograr un impacto de condimento (sabor) similar.
- Textura
 - > La textura de los granos integrales también es más abundante que la de los granos refinados.
- ▶ Hornear con cereales integrales
 - Es diferente a hornear con harina blanca.
 - Modificaciones de ingredientes:
 - > Hornear con harina integral a veces requiere agregar un poco más de humedad (por ejemplo, yogur, puré de manzana o aceite).
 - > La harina integral tiende a necesitar más especias para ayudar a enmascarar su sabor terroso.
 - La harina integral puede ser de color más oscuro, cambiando el color del producto final.
 - > Los granos integrales funcionan mejor en algunas recetas que en otras debido a las expectativas de los comensales sobre cómo debería verse el producto horneado.
 - » Por ejemplo, el pastel de zanahoria, los muffins y el pan de calabaza y el pastel de café suelen tener una apariencia más oscura, por lo que tienden a ocultar la harina integral.
 - El pastel de chocolate que probaremos más tarde contiene un grano integral inesperado. Piensa en cuál mientras lo pruebas.
- ▶ **En pocas palabras:** ¡Revise las recetas de AFRS y sígalas tal como están escritas!
- ▶ Ideas y planes para introducir granos integrales en su menú

***Nota:** Las siguientes ideas y opciones son sugerencias para introducir granos integrales en su menú local. Es mejor discutir los que su instalación está implementando activamente o planea implementar y proporcionar ejemplos específicos (por ejemplo, “Planeamos servir pasta integral además de pasta blanca como opción de almidón”). También hay preguntas de discusión para involucrar activamente a los participantes y darles tiempo para compartir sus pensamientos y dar su opinión.*

 - Introduzca lentamente granos integrales en una amplia variedad de recetas sin dejar de servir granos refinados.
 - > Los comensales necesitan tiempo para probar y aceptar nuevas recetas.
 - » Por ejemplo, la pasta integral puede ser un gran cambio para los comensales que solo han comido pasta blanca.
 - > El personal también necesita tiempo para adaptarse a recetas nuevas o diferentes y sentirse cómodo cocinando y horneando con nuevos ingredientes.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- » **Pregunte a los participantes:** “¿Qué funciona con las recetas integrales? ¿Qué no lo es? ¿Qué desafíos ha encontrado al cocinar con granos integrales?”
- > Ejemplos:
 - » Mezcle las pastas blancas e integrales.
 - » Use una pasta multigrano, ya que muchas son en realidad mezclas de harinas de granos y legumbres. Tienden a verse y saber más a pasta blanca mientras tienen un impacto nutricional mucho mayor.
 - » Use pasta de trigo integral en una receta con muchos sabores para ayudar a minimizar el sabor del trigo integral.
 - » Sirva una receta de granos integrales en lugar de una receta de granos refinados dos veces por semana, sin dejar de ofrecer recetas familiares y refinadas.
- Sirva granos integrales con condimentos o salsas sabrosas para tomar esos sabores.
 - > Los ejemplos incluyen marinara, pesto y tikka masala.
- o Ofrezca granos integrales con perfiles de sabor familiares.
 - > **Pregunte a los participantes:** “¿Qué sabores y recetas son populares entre los comensales de nuestras instalaciones? ¿Qué ideas tienes para cambiar los granos refinados por granos integrales?”
 - > Sirva granos integrales en platos mixtos donde sean un ingrediente, no el enfoque principal.
 - > Sirva recetas mezcladas que usen una combinación de granos integrales y proteína animal.
 - > **Pregunte a los participantes:** “¿Qué platos combinados crees que funcionarían bien aquí?”
- Trabaje para que los granos integrales sean la opción predeterminada.
 - > La mayoría de los comensales aceptarán esto porque todavía están comiendo sus favoritos.
 - > Sirva sándwiches y hamburguesas en pan integral y bollos.
 - » Ofrezca pan blanco, pero fuera de la vista del comensal, lo que requiere que lo soliciten.
- Los comentarios de los comensales proporcionarán una mejor comprensión de las mejores formas de servir granos integrales.
- Pida a los comensales comentarios sobre nuevas recetas.
 - > **Pregunte a los participantes:** “¿Qué comentarios ha escuchado de los comensales? ¿Son los granos integrales más o menos populares en alguna área de servicio en particular (acompañamientos, platos principales, platos mixtos, barras especiales o postres)?”



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- Ten paciencia y prueba nuevas recetas si algunas no funcionan.
 - > Prueba un nuevo perfil de sabor.
 - > Use la tarjeta de alimentos correcta en la línea de servicio.
 - » Evite mencionar el grano integral en la receta (por ejemplo, refiérase a la lasaña hecha con fideos integrales como “lasaña”).

Degustación del personal (10 minutos):

- ▶ Pastel de chocolate amargo preparado previamente
- ▶ Quinoa con hierbas y limón

Resumen y discusión (5 minutos):

1. Los granos integrales difieren de los granos enriquecidos en nutrición, tiempo de cocción y sabor. Son más ricos en nutrientes, tienen un tiempo de cocción un poco más largo y brindan una textura y sensación en boca más abundantes.
2. Es importante seguir las recetas de AFRS tal como están escritas para obtener el mejor producto posible al cocinar y hornear con granos integrales.
3. Puede tomar tiempo para que los comensales se adapten y acepten los granos integrales, así que introdúzcalos lentamente y en una amplia variedad de recetas.
4. **[Personalizar según la instalación]:** “Nuestra instalación planea introducir granos integrales de las siguientes maneras *[inserte planes específicos de la instalación]*. Nuestra instalación planea solicitar comentarios tanto de los comensales como del personal de las siguientes maneras: *[inserte planes específicos de la instalación]*”.

RECETAS

4A RECETA DE PREPARACIÓN ANTICIPADA # 1:

Tabulé (verde/bajo)

M-305-00 (modificado)

Porciones: 25

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3½ tazas (1 lb 13 oz) de agua
- ▶ 1½ tazas (9 oz) de bulgur de molienda media, seco
- ▶ 1 cuarto de galón + ¾ taza (12½ oz) de perejil fresco, picado
- ▶ 1½ tazas (3¼ oz) de menta fresca, picada
- ▶ 3½ tazas (1 lb 10 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ ¾ taza (3⅞ oz) de cebolla amarilla, picada
- ▶ 1 taza (7½ oz) de aceite de canola
- ▶ 1 taza (8½ oz) de jugo de limón embotellado
- ▶ 1½ (0.32 oz) cucharadita de sal

Indicaciones:

1. Prepare todas las frutas y verduras de acuerdo con [las Pautas técnicas de G4G: Producir, A-G-31](#). Picar la cebolla.
2. Escurrir y picar los tomates. Reservar.
3. En una olla grande, hierva el agua. Agregue el bulgur y vuelva a hervir. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que se absorba el agua. Retirar del fuego y esparcir sobre bandejas para hornear para enfriar bajo refrigeración a 41°F (5°C).
4. Trabajando en tandas, presione el perejil y la menta en un procesador de alimentos hasta que la mezcla se asemeje a un dado fino. Asegúrese de no procesar demasiado y crear una pasta.
5. Combine la mezcla de perejil, los tomates y la cebolla en un tazón grande.
6. En un recipiente aparte, mezcle el aceite, el jugo de limón y la sal.
7. Agregue el bulgur enfriado a la mezcla de verduras y mezcle con el aderezo.
CP: Refrigere el tabulé a 41°F (5°C) durante al menos 2 horas antes de servir.

4A DEMO Receta #2:

Macarrones con chile (verde / alto)

L-028-50 (modificado)

Porciones: 25

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20-25 minutos

Ingredientes:

- ▶ 4 lbs de carne molida 90/10
- ▶ 1 cuarto de galón (1 lb 2 oz) de cebolla amarilla, cortada en cubitos
- ▶ 2½ tazas (11 oz) de pimiento rojo, cortado en cubitos
- ▶ 9 cucharadas (2⅔ oz) de chile en polvo, molido
- ▶ 2 cucharadas + 2 cucharaditas (1⅓ oz) de sal
- ▶ 3 cucharadas (0.60 oz) de comino molido
- ▶ 3 cucharadas (0.67 oz) de pimentón
- ▶ 1 cucharada (0.35 oz) de ajo granulado
- ▶ 1 cucharadita escasa (0.07 oz) de pimienta de cayena, molida
- ▶ 2 cuartos de galón (4 lbs 3 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ 1 taza (8¾ oz) de pasta de tomate, enlatada
- ▶ 2½ galones (20 lbs 14 oz) de agua
- ▶ 1 cucharada + 1 cucharadita (0.84 oz) de sal
- ▶ 9½ tazas (2 lbs 5 oz) de macarrones de codo de trigo integral, secos

Indicaciones:

- ▶ Descongele CP: Si está congelado, descongele la carne bajo refrigeración a 41°F (5°C).
- 1. Prepare todas las frutas y verduras de acuerdo con [las Pautas técnicas de G4G: Producir, A-G-31](#). Corte las cebollas y los pimientos morrones en dados de ½ pulgada.
- 2. Precaliente la sartén inclinada a 350°F (177°C).
- 3. Cocine la carne de res, las cebollas, los pimientos, el chile en polvo, la sal, el comino, el pimentón, el ajo y la pimienta de cayena en una sartén inclinada durante 5-10 minutos o hasta que la carne ya no esté rosada. Revuelva para separar.
- 4. Agregue los tomates cortados en cubitos y la pasta de tomate para inclinar la sartén y revuelva hasta que estén completamente combinados. Deje hervir y reduzca el fuego a 300°F (149°C). Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos hasta que espese. CCP: La temperatura interna debe alcanzar los 155°F (68°C) durante 15 segundos.
- 5. Mientras se cocina el chile, combine el agua y la sal en una olla o hervidor con camisa de vapor y deje hervir. Agregue la pasta y vuelva a hervir. Cocine durante 4-5 minutos. Escurrir bien.
- 6. Agregue la pasta cocida a la sartén inclinada y revuelva bien para combinar. Sirva inmediatamente o CP: Mantenga caliente a 135°F (57°C).

4B Receta #1

Pastel de chocolate amargo (amarillo / bajo)

G-308-00 (modificado)

Porciones: 50

Tiempo de preparación: 15 minutos más 2 horas para enfriar la quinua

Tiempo de cocción: 45-50 minutos

Ingredientes:

- ▶ 1¼ cuarto de galón (2 lbs 10 oz) de agua
- ▶ 2½ tazas (14½ oz) de quinua blanca, seca
- ▶ 1¾ tazas + 2 cucharadas (15 oz) de mantequilla sin sal, ablandada
- ▶ 1¼ cuarto de galón (2 lbs 3 oz) de azúcar, granulada
- ▶ 1½ tazas (12½ oz) de agua
- ▶ ¼ taza + 2 cucharadas (1½ oz) de leche descremada, en polvo
- ▶ 1 cucharada + 2 cucharaditas (0.80 oz) de extracto de vainilla



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ 1 cuarto de galón (2 lbs 6 oz o 19 cada uno) de huevos enteros
- ▶ 2¾ tazas (6⅞ oz) de cacao en polvo
- ▶ 2 cucharadas + 2½ cucharaditas (1 oz) de levadura en polvo
- ▶ 1 cucharada + ½ cucharadita (0.59 oz) de bicarbonato de sodio
- ▶ 1 oz de aceite en aerosol antiadherente

Indicaciones:

- ▶ Descongele CP: Si está congelado, descongele los huevos bajo refrigeración a 41°F (5°C).
- 1. Precaliente el horno a 325°F (163°C).
- 2. En una olla o hervidor pequeño con camisa de vapor, hierva la primera medida de agua y quinua. Tape y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que se absorba el agua. Retire la quinua del fuego, extiéndala en una bandeja para hornear y cubra ligeramente. CP: Refrigere a 41°F (5°C) durante 2 horas o hasta que se enfríe.
- 3. En un tazón con el accesorio de paleta, bata la mantequilla y el azúcar a velocidad baja durante 2 minutos. Raspe los lados del tazón.
- 4. Batir la segunda medida de agua y leche en polvo hasta que esté completamente incorporada. Agrega la vainilla y la mitad de los huevos. Mezcle a velocidad baja durante 1 minuto. Agregue los huevos restantes y mezcle nuevamente durante 1 minuto. Raspe los lados del tazón.
- 5. Tamizar el cacao en polvo, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Agregue los ingredientes secos a la batidora junto con la quinua enfriada. Mezcle a velocidad baja durante 2 minutos.
- 6. Rocíe ligeramente cada bandeja para hornear con aceite en aerosol. Vierta 1¼ galones (9 lbs 8 oz) de masa en cada molde y extienda uniformemente.
- 7. Usando un horno en modo de convección, hornee a 325°F (163°C) con ventilador bajo durante 45-50 minutos.
- 8. Fresco. Cortar en cuadrados de 6 × 9 pulgadas.

Receta de demostración 4B

Quinua con hierbas y limón (verde / moderada)

E-303-00 (modificado)

Porciones: 33

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25-30 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3½ cuartos de galón + ⅔ taza (7 lbs 10 oz) de agua
- ▶ 3 cucharadas + 2 cucharaditas (2⅓ oz) de base vegetal baja en sodio
- ▶ 1¾ cuarto de galón (2 lbs) de cebolla amarilla, cortada en cubitos
- ▶ 1 cucharada + 1½ cucharadita (0.21 oz) de hojas de tomillo, secas



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ ½ taza (2½ oz) de aceite de canola
- ▶ 2 cuartos de galón (2 lbs 14 oz) de quinua blanca, seca
- ▶ ½ taza (½ oz) de ralladura de limón
- ▶ 1 cucharada + 2 cucharaditas (1 oz) de sal
- ▶ ¾ cucharadita (0.05 oz) de pimienta negra, molida
- ▶ ¼ taza (2½ oz) de jugo de limón fresco
- ▶ 1 taza (1½ oz) de perejil fresco

Indicaciones:

1. Prepare todas las frutas y verduras de acuerdo con [las Pautas técnicas de G4G: Producir, A-G-31](#). Corte las cebollas en dados de ½ pulgada, ralle y exprima el limón y pique el perejil.
2. Combine agua tibia y base vegetal. Batir hasta que esté completamente incorporado. Reserva para usar en el Paso 5.
3. En una olla grande o en una tetera pequeña con camisa de vapor, saltee las cebollas y el tomillo en aceite durante 5 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue quinua a la mezcla de cebolla y tomillo. Cocine por 2 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue el caldo de verduras reservado, la ralladura de limón, la sal y la pimienta a la mezcla de quinua y mezcle bien. Llevar el líquido a ebullición. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos o hasta que la quinua haya absorbido todo el líquido. CCP: La temperatura interna debe alcanzar los 135°F (57°C) durante 15 segundos.
6. Retire la quinua del fuego y agregue el jugo de limón y el perejil. Sirva inmediatamente o CP: Mantenga caliente a 135°F (57°C).